

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования детско-юношеский военно-спортивный патриотический центр «Эдельвейс» имени генерала армии В.Ф. Маргелова города Вятские Поляны Кировской области

Утверждаю  
Директор МКУ ДО ДЮ ВСПЦ  
«Эдельвейс» им. В.Ф. Маргелова  
Д.В.Ханжин  
«    »    2019 г.



Дополнительная общеобразовательная программа  
общеразвивающего вида  
«Армейский рукопашный бой»

возраст воспитанников 7-18 лет  
рассчитана программа на 5 года

Автор - составитель:  
Александр Вячеславович Соловьев,  
педагог дополнительного образования.

г. Вятские Поляны

2019

### Пояснительная записка

Армейский рукопашный бой (АРБ) - это универсальная система обучения приемам защиты и нападения, впитавшая в себя все лучшее из арсенала мировых видов единоборств, апробированная в реальной боевой деятельности, отработанная на многонациональной российской почве.

Датой рождения АРБ принято считать 1979 год, когда в городе Каунасе на спортивной базе 7 гвардейской дивизии ВДВ состоялся первый чемпионат воздушно-десантных войск. Созданный специалистами и энтузиастами физической подготовки и спорта ВДВ, РВСН, других видов и родов войск, АРБ был успешно внедрен в программу обучения и стал основной составляющей форм физической подготовки военнослужащих.

Армейский рукопашный бой – это полноконтактное боевое искусство, максимально приближенное к реальному бою.

Техника Армейского рукопашного боя вобрала в себя все самое лучшее, что было в боевых искусствах! Болевые приемы, захваты, броски, удары руками и ногами по телу и голове, добивание лежащего противника, все это пришло из самбо, бокса, каратэ, кун -фу, дзюдо, джиу – джитсу, маутай .

Универсальность подготовки рукопашников, зрелищность поединков, надежная защитная экипировка и понятное судейство сделали этот вид спорта популярным среди военнослужащих. Это позволило провести в 1991 году в городе Ленинграде первый чемпионат Вооруженных Сил, определивший пути и направления развития АРБ. Учебно-методической базой развития АРБ стал Военный институт физической культуры (ВИФК).

За последние десятилетия у молодежи идет резкое отторжение патриотического самосознания, уважения к своей стране, Родине. Взгляды большинства молодых людей направлены за границу. Поток информации из-за рубежа действует неадекватно на неподготовленный, с социально-психологической, моральной точки зрения, контингент. Также забыта главная идея: «Служба в армии – священный долг каждого молодого человека».

Вышеназванные факторы способствуют тому, что молодые люди оказываются неподготовленными к предстоящей военной службе в рядах вооруженных сил РФ, проявляют неумение, а подчас и нежелание самостоятельной жизнедеятельности и, как следствие, слабую жизненную позицию.

Данная программа разработана для организации секции армейского рукопашного боя в дополнительном образовании детей и рассчитана на детей школьного возраста (7-18 лет). Весь курс рассчитан на 4 года и делится на 4 этапа. Один год начальной подготовки и три года учебно-тренировочной подготовки. Программа начальной подготовки рассчитана на детей 7-9 лет. Программа разработана с учетом интересов и запросов детей и подростков города для удовлетворения физкультурно-спортивных запросов по освоению основ армейского рукопашного боя и совершенствованию в этом виде спорта, как эффективному средству физического развития и оздоровления организма детей и подростков. Используемые средства и методы тренировки ориентированы на развитие врожденных возможностей юных спортсменов.

Планирование нагрузки ведется с учетом возрастных и индивидуальных возможностей занимающихся. Программа подготовлена с учетом особенностей развития детей этой возрастной группы и сенситивных периодов развития физических качеств.

Для развития разнообразных двигательных навыков в данной программе широко применяются в учебном процессе спортивные игры и эстафеты. Большое внимание уделяется обучению технике ударов, технике и тактике ведения боев, технике и тактике защиты; закладке основ спортивной техники борьбы.

Обучение армейскому рукопашному бою учреждения дополнительного образования, способствует самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа

жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Особое внимание уделяется воспитанию личностных качеств: ответственности, активности, дисциплинированности, аккуратности, самостоятельности, взаимовыручки, умения жить и трудиться в коллективе, культуре общения и поведения в коллективе, стиля здорового образа жизни. Через спортивные занятия ведется целенаправленная и планомерная подготовка к жизни, к службе в Вооруженных силах России. Таким образом, программа направлена не только на развитие физических качеств, обучение, выработку навыков, оздоровление, достижение в перспективе спортивных результатов в соответствии с возможностями юного спортсмена, но и в комплексе решает вопрос личностного развития.

В рамках этой программы принимаются дети, не имеющие противопоказаний и отклонений в здоровье. Дети зачисляются в группу начальной подготовки с любым уровнем физического развития. В дальнейшем проводится тестирование и сдача контрольных нормативов с целью определения уровня физической и технической подготовленности воспитанников, с последующим переводом на старший уровень подготовки. Количество воспитанников в группе от 10-15 человек. Особенности программы, учитывая возраст занимающихся, являются:

- 1 – включение в раздел общеразвивающей подготовки большого числа акробатических упражнений, как средство для развития качеств необходимых для данного вида спорта (координация, ловкость, смелость, решительность).
- 2 – обучение, в первую очередь, борцовской техники с дальнейшим постепенным включением элементов ударной техники.
- 3 – обязательное включение в каждое занятие подвижных игр для регулирования эмоционального состояния и для решения задач технической и тактической подготовки.

Данная программа предусматривает проведение занятий по армейскому рукопашному бою в специально оборудованном зале. Зал должен соответствовать следующим требованиям: специальное покрытие на полу "татами" для отработки борцовской техники, мягкое настенное покрытие по периметру зала высотой не ниже 1м.

Форма одежды для занятий - кимоно для рукопашного боя или для дзюдо белого цвета.

Для обеспечения безопасности и во избежание травматизма каждый занимающийся ребенок должен иметь индивидуальные средства защиты:

- боксерские перчатки;
- футы или пятки-накладки на ноги;
- специальный бандаж-раковина.

Они используются при отработке условных заданий в парах. А для проведения свободных спаррингов по боксу, кикбоксингу и боев по правилам армейского рукопашного боя необходимо также использовать дополнительные средства защиты (минимум-2 комплекта):

- шлем-маска с металлической решеткой;
- защитный жилет на корпус;
- краги или перчатки АРБ.

Для отработки ударов необходимо иметь боксерские лапы и макевары.

### **Цели и задачи**

Цель программы: формирование социально-активную, всесторонне развитую личность на основе духовно-нравственных и военно-патриотических традиций Российской Армии, подготовка к службе Вооруженных Силах России.

Основные задачи программы:

1. Формировать у детей потребности в регулярных занятиях спортом.
2. Укреплять здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей.
3. Развить физические качества занимающихся.
4. Формировать навыки дисциплины и самоорганизации.
5. Воспитать трудолюбие.
6. Гармоничность развитие волевых и морально-этических качеств личности.
7. Изучить техники рукопашного боя.

### Учебно-тематическое планирование

Учебно-тематическое планирование создается из расчета 324 часа в год (3 раза по 3 часа в неделю) для групп 1 года обучения и 324 часа в год (3 раза по 3 часа в неделю) для групп 2-5 года обучения.

#### Процентное соотношение планируемого времени на ОФП и СФП

Виды подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Общая физическая подготовка	45%	38%	34%	30%	21%
Специальная физическая подготовка	55%	62%	66%	70%	79%

#### Учебный план

Название раздел программы	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоритическая подготовка	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
Общая физическая подготовка	120 часов	120 часов	108 часов	95 часов	85 часов
Специальная физическая подготовка	195 часов	195 часов	207 часов	220 часов	230 часов
Всего	324 часа	324 часа	324 часа	324 часа	324

#### Распределение планируемого времени на СФП по разделам

В группах начальной подготовки больше времени отводится на обучение борцовской технике. Это связано с физиологическими особенностями детей младшего возраста. Детям легче воспринимать борцовские приемы, т.к. они имеют законченный характер.

Например, при отработке броска противник оказывается на полу, лежащим на спине, и ребенок сразу видит результат своих действий. В отличие от обучения ударной технике, где присутствует много условностей и специальных требований (отработка по воздуху, умение обозначать удары, подготовка бьющих поверхностей рук и ног, умение наносить удары с дозированным контактом) с которыми детям легче справиться в более старшем возрасте. Обучение связующей техники (сочетание борцовских приемов и ударов) начинается со второго года обучения.

С каждым годом обучения соотношение планируемого времени на все разделы специальной физической подготовки постепенно выравнивается.

Разделы СФП	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Борцовская техника	73%	46%	40%	35%	35%
Ударная техника	26%	29%	30%	30%	30%
Рукопашный бой (связь ударной и борцовской техники)	0%	25%	30%	35%	35%

#### Учебно-тематический план

№	Разделы и темы	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	Теоритическая подготовка	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов

	История развития единоборств	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	Правила по предупреждению травматизма	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	Основы гигиены и закаливания	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	Методика самоподготовки и самоконтроля	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	Теория техники АРБ	6	6	6	6	6
	Тактика ведения поединка	1	1	1	1	1
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>120 часов</b>	<b>120 часов</b>	<b>108 часов</b>	<b>95 часов</b>	<b>85 часов</b>
2.1	Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия: строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости.	60 часов	60 часов	42	38	30
2.2	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости.	22,5 часа	22,5 часа	40,5	37	37
2.3	Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, реакции: акробатические упражнения, подвижные игры.	37,5 часов	37,5 часов	25,5	20	18
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>195 часов</b>	<b>195 часов</b>	<b>207 часов</b>	<b>220</b>	<b>230</b>
3.1	Самостраховка при падениях вперед, назад и в сторону.	12	12	12		
3.2	<u>Борцовская техника</u> Приемы борьбы в партере: заваливания, перевороты на спину, удержания, уходы от удержаний, болевые приемы. Приемы борьбы стоя: стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведения из равновесия, броски и способы защиты от бросков и контрприемы, комбинации из бросков, Борцовские схватки по заданию и свободные.	87	87	78	77	80
3.3	<u>Ударная техника</u> Стойки и передвижения. Удары руками: прямые, боковые, снизу, кроссовые. Удары ногами: прямые, боковые, круговые. Защита от ударов: защита дистанцией, защита подставками, отбивами, накладками, уклонами, нырками, захватами. Отработка в парах. Учебные спарринги.	48	48	60	66	70
3.4	<u>Рукопашный бой</u> Связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию. Серии ударов, "бой с тенью". Отработка ударов на снарядах и "лапах". Бои по правилам соревнований.	45	45	57	77	80
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>

### Основы построения тренировочного процесса

Современная система АРБ состоит из нескольких разделов (в зависимости от тактического назначения):

- Ударная техника;
- Защита от холодного оружия;
- Броски, самостраховка;
- Болевые приемы;
- Типичные тактические задачи (участие в выездных мероприятиях).

Исходя из этого, организация и построение тренировочного процесса, как единого целого, содержит основы закономерного и последовательного решения системы специфических задач тренировки и самовоспитания. Исходными элементарными звеньями, из которых строится вся подготовка, являются отдельные тренировочные занятия. И поэтому одним из важнейших условий осуществления эффективной тренировки, является ее оптимальное построение на



достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц и даже за год невозможно всесторонне освоить науку рукопашного боя.

Основными педагогическими компонентами построения тренировочного процесса являются дидактические принципы:

1. Принцип сознательности. Воспитанники должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.
2. Принцип активности. Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.
3. Принцип систематичности. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.
4. Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакат и фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.
5. Принцип доступности. Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся. Для каждой группы и подгруппы (звена) должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.
6. Принцип прочности. Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки учащихся были прочно закреплены, в первую очередь практически. Для этого необходимо участие воспитанников в экзаменах и показательных выступлениях, если при этом отсутствует возможность участия в соревнованиях, где полученные умения можно проверить на практике, а также постоянное поддержание интереса учащихся к занятиям.
7. Принцип контроля. Необходим регулярный контроль за усвоением воспитанниками программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

#### **Формы учебных занятий**

1. Учебно-тренировочное занятие;
2. Спортивные праздники (специальные игры и конкурсы, эстафеты с элементами рукопашного боя, военизированная полоса препятствий, марш-броски);
3. Соревнования по рукопашному бою и другим единоборствам;
4. Показательные выступления.

На начальном этапе обучения приходится уделять больше времени физической и психологической подготовке занимающихся, создавая условия всестороннего развития подростков, благодаря упору на индивидуализацию каждого из детей в обучаемых группах.

Цель начальной подготовки состоит в том, чтобы дать начинающему основные навыки движений, помогая приобретать естественные понятия о: страховке, стойке, перемещении, броске и ударах

Годичный цикл обычно состоит из тренировок в количестве 3-х занятий в неделю, и с 6-ю часами в неделю (для каждой группы). Каждый из этапов технико-физической тренировки состоит в свою очередь из трех четырехнедельных циклов, имеющих особенности в последовательности и объемах применения средств для тренировки.

На первом этапе главной задачей является введение обучаемых в состояние готовности выполнения основных стоек, передвижений, блоков и ударов.

Упражнения для физической подготовки в основных занятиях на этом этапе применяются в рамках решения дополнительных задач. Объем этих нагрузок необходимо повышать очень осторожно.

На втором этапе общий объем технической работы не изменяется, но происходит его перераспределение за счет большей доли относительно сложных базовых техник. Необходимо планомерно использовать подготовительные упражнения, что позволяет вносить постоянную коррекцию в технику выполнения приемов и избежать заучивания ошибок.

Второй год обучения состоит из тренировок в количестве 3-х занятий в неделю, и с 9-ю часами в неделю (для каждой группы). Каждый из этапов технико-физической тренировки состоит в свою очередь из трех четырехнедельных циклов, имеющих особенности в последовательности и объемах применения средств для тренировки.

Упражнения для физической подготовки в основных занятиях на этом этапе применяются в рамках решения дополнительных задач. Объем этих нагрузок необходимо повышать очень осторожно.

На этом этапе увеличивается объем технической работы за счет разучивания новых техник, перераспределения объемов изучаемых техник, выполнения их в усложненных вариантах. Кроме того, на этом этапе уделяется большее внимание разучиванию комбинаций и связок.

На третьем, четвертом и пятом году обучения увеличивается объем технической работы за счет разучивания новых техник, перераспределения объемов изучаемых техник, выполнения их в усложненных вариантах. Кроме того, на этом этапе уделяется большее внимание разучиванию комбинаций и связок. Эти тенденции характерны и для динамики тренировочных нагрузок на четвертом этапе подготовки.

Плотность тренировочной нагрузки повышается от этапа к этапу. А так как продолжительность всех основных занятий планируется одинаковой и составляет не более двух часов (20 - 30 мин. на разминку, примерно 70 мин. на разучивание и совершенствование техники, 20 мин. на физическую подготовку в основной части занятия, 5 – 10 мин. на заминку), то ясно, что плотность и соответственно объем нагрузки могут быть увеличены только за счет сокращения интервалов отдыха в упражнениях и повышения интенсивности работы.

На третьем, четвертом и пятом этапах в основных занятиях можно увеличивать объем нагрузок для развития физических качеств. Следует помнить, что тренировочный процесс не должен переходить в режим максимального утомления. Так как таким образом, тренирующихся можно загнать в состояние перетренированности, и вызвать у них неприязнь к проходящим тренировкам, а после и вовсе потерять интерес.

#### **Методы обучения:**

1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
2. Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
3. Метод показа – демонстрация изучаемых действий, посещение соревнований и т.п.
4. Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных умений, знаний и навыков.
5. Метод состязательности – поддержание у спортсменов интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация достижений обучающихся, определение ошибок и путей их исправления.
6. Анкетирование, опрос. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучаемых и определить направления дальнейшего педагогического (тренерского) воздействия на спортсменов.

#### **Структура тренировочного занятия**

В структуре каждого тренировочного занятия, как правило, выделяют три его части: подготовительную (или разминку), основную и заключительную.

Разминка. Целью подготовительной части является подготовка спортсменов в состояние физической и психологической готовности, с целью подвести обучаемых к основной части. Разминка делится на общую и специальную. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки - подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для рукопашного боя приемов и действий. Специальная разминка может включать в себя подготовительные упражнения, которые помогут при изучении приемов в основной части тренировки.

Основная часть тренировочного занятия. При решении в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий и упражнений, обеспечивающих решение как этой главной задачи, так и дополнительных задач занятия.

Заключительная часть занятия. В спортивной тренировке эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее - в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим.

Определение целей и задач при обучении АРБ - ключ к разработке эффективной тренировочной программы. Следует определить, сколько времени в неделю предполагается тратить на упражнения, способствующие развитию тому и или иному качеству тренированности спортсмена. Например, занятия, включающие в себя работу ногами, должны акцентировать внимание на растяжку; тренировки сердечно-сосудистой системы следует уделять внимание повышению аэробной выносливости; реакция развивается благодаря игровым способам или спец упражнениями развивающие это качество; общую физическую подготовку, специально-силовую подготовку стоит вводить в практику, учитывая системность тренировок; конкретные навыки и практические приемы проводят в условиях спарринга.

Тренировка сердечно-сосудистой системы - основа успеха в боевых тренировках.

- Бег, прыжки со скакалкой, игры - вот упражнения, которыми можно тренировать сердечно-сосудистую систему. Также следует работать и над тренировкой реакции, поскольку правильно выполняемые приемы зависят от подсознательной реакции. Реакцию следует развивать постоянно, чтобы избавиться от задержки перед ответом противнику. Необходимо работать и над общим состоянием тела, развивая силу главных групп мышц и общий тонус. Тренировка конкретных умений - та сфера, где можно и нужно использовать силу сопротивления партнера или конкретного снаряда. Подвижные игры в занятиях рукопашным боем

### Содержание программы

#### Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка спортсмена имеет большое значение для успешного решения основных задач спортивной тренировки и достижения намеченной цели. Теоретическая подготовка состоит из двух разделов. В первом общем разделе изучаются следующие вопросы: гигиена, врачебный контроль и самоконтроль; соблюдение техника безопасности и правила поведения во время тренировки и при экстремальных ситуациях; идеологическая подготовка спортсмена. Вторым раздел является специальным. Он предусматривает изучение следующих вопросов: история развития армейского рукопашного боя России; техника и тактика ведения боя; правила соревнований, правила поведения на соревнованиях.

Темы по теоретической подготовке.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортом. Личная гигиена и уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Пропаганда здорового образа жизни. Закаливание и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.



Обеспечение безопасности на занятиях. Правила поведения и предупреждения несчастных случаев. Правила организационного поведения при чрезвычайных и экстремальных ситуациях во время тренировочного процесса. Воспитание целеустремленности, дисциплины, трудолюбия, уважения к тренеру, соперникам.

Формирование мотивации и сознательного отношения к регулярным занятиям спортом.

#### **Общая физическая подготовка:**

Общая физическая подготовка решает следующие задачи: укрепление здоровья, закаливание и гармоничное физическое развитие; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха. ОФП в значительной степени увеличивает общую нагрузку на организм спортсмена и, таким образом, подготавливает его к выполнению интенсивной нагрузки на специальных этапах его подготовки к основным соревнованиям сезона. Общая физическая подготовка в армейском рукопашном бое включает в себя:

-упражнения на развитие силы рук, ног, спины, на развитие пресса, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

#### **Специально-физическая подготовка:**

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс преимущественного развития специфических качеств и способностей спортсмена, которая включает в себя: борцовскую и ударную технику, рукопашный бой и самостраховку при падении. Она направлена на укрепление систем организма (особенно костно-мышечной, а также и сердечно-сосудистой), повышение скоростных способностей, а также повышение силы для работы с противником равного веса.

#### **Ожидаемые результаты**

В процессе занятий ожидаются следующие результаты:

- 1) Улучшение физической подготовки детей по различным направлениям. Основными из них является силовая подготовка, развитие скоростно-силовой выносливости, улучшение координации движений, повышение подвижности суставов и развитие пластичности различных групп мышц. Освоение различных акробатических упражнений.
- 2) Развитие навыков спортивного единоборства, таких как: борцовская техника разной направленности, ударная техника, техника спортивного рукопашного боя. Владение приемами самообороны.
- 3) Повышение морально-этических качеств учеников. Возникновение у них интереса к информации соответствующей тематики воинских искусств.
- 4) Владение умениями и навыками личной гигиены и закаливания. Программа разбита на 4 этапа обучения. Прохождение детьми каждого этапа завершается сдачей экзамена на соответствующую ученическую степень с присвоением знака отличия.

Способы диагностики и оценки результатов

Экзамен включает в себя:

зачет по теоретическим знаниям в форме устной беседы;

зачет по общей физической подготовке;

оценка выполнения акробатических упражнений;

оценка выполнения необходимых элементов базовой техники;

проверка применения боевой техники в условиях учебного боя.

Качество выполнения приемов базовой техники и акробатических упражнений оценивается по 5-ти балльной системе. Базовая техника считается выполненной в случае, если учеником получена средняя оценка не менее 4 баллов. В случае получения за какой-либо продемонстрированный прием оценки ниже 3-х баллов, экзамен прерывается. До повторной сдачи ученик допускается не ранее, чем через месяц. Техника ударов оценивается по 5-ти балльной системе, средний балл не должен быть ниже 3-х. Удар проводится с полной концентрацией, из правильной позиции, соответствующую демонстрируемому удару. За каждую ошибку снимается 1 балл. Экзамен

принимает учитель по частям на последних занятиях учебного года. Все результаты фиксируются в протоколе.

Участие в спортивных соревнованиях.

Формой отчетности в рамках спортивных соревнований являются грамоты и медали, полученные как в командном, так и личном зачете. Данная форма отчетности должна быть продублирована приложенными протоколами соревнований или копиями дипломов.

Участие в показательных выступлениях и спортивных конкурсах.

Учет посещаемости в журнале.

Учет посещаемости позволяет выявить связь между посещаемостью детьми занятий и качеством достигнутых результатов.

#### **Формы проведения итогов деятельности участников программы:**

- Тестовый контроль;
- Результаты выступлений;
- Результаты спортивных соревнований;
- Итоговая аттестация воспитанников по теории и методике овладения программой.

#### **Критерий отслеживания результатов программы:**

- Сохранность контингента;
- Состояние здоровья воспитанника;
- Самооценка;
- Социальная активность участников программы.

#### **Предполагаемый результат:**

- Улучшение физической подготовки детей по различным направлениям. Основными из них является силовая подготовка, развитие скоростно-силовой выносливости, улучшение координации движений, повышение подвижности суставов и развитие пластичности различных групп мышц. Освоение различных акробатических упражнений.

- Развитие навыков спортивного единоборства, таких как: борцовская техника разной направленности, ударная техника, техника спортивного рукопашного боя. Овладение приемами самообороны.

- Повышение морально-этических качеств учеников. Возникновение у них интереса к информации соответствующей тематики воинских искусств.

- Овладение умениями и навыками личной гигиены и закаливания.

Прохождение воспитанниками каждого года обучения завершается тестированием и сдачей контрольных нормативов с целью определения уровня физической и технической подготовленности воспитанника, и с последующим переводом на старший уровень.

#### **Список используемой литературы**

1. «Борьба самбо» А.А.Харлампиев Москва 1952
2. «Система самбо» А.А.Харлампиев Москва 2002
3. «Бокс» А.И.Булычев Москва 1959
4. «Бокс» М.И.Романенко Киев 1978
5. «Самбо для начинающих Е.Я.Гаткин Москва 2003
6. «Основы рукопашного боя» С.Иванов, Т.Касьянов Москва 1998
7. «Рукопашный бой» учебное пособие С.К.Александрович, О.Н.Гордиенко Москва 2007
8. «Подвижные игры» пособие для институтов физической культуры Л.В.Былеева, И.М.Коротков Москва 1982
9. Правила соревнований «Армейский рукопашный бой» Москва 2003 15
10. «Школа современного бокса» Ростов-на-Дону 2006 год Аман Атилов
11. «Борьба самбо» А. Харлампиев Москва 1964 год